

# 食育だより

給食目標  
「給食の準備やかたづけを  
きちんとしよう」  
令和2年2月4日発行  
小美玉市立小川南中学校

例年とは違うスタートとなりましたが、どの学年も落ち着いた給食時間を過ごしました。

来週から、学校はおよそ1か月の臨時休校です。食事を中心に、生活リズムを整えて健康に過ごせるように、一人一人が自分にできることを考え、実践しましょう。

## 久しぶりの楽しい給食時間を過ごしました

4月6日から2・3年生、9日から1年生の給食が始まりました。毎日給食の残量は学校全体でもごくわずかです。給食は自分の好きなものばかりを食べることはできませんが、クラスの仲間と食べることで苦手なものも克服できるようです。9日の給食時には、苦手なパプリカに挑戦している1年生の姿が見られました。

臨時休校に入ってしまいますが、中学生は心と体が著しく発達する大切な時期です。お休みの間も三度の食事をきちんととり、健康に過ごしましょう。

1年生の給食風景



難しいおかずの配食も上手にできています。

4月9日のメニューは、  
赤飯 牛乳  
鶏肉の竜田揚げ  
菜の花和え 沢煮椀 でした



放送を聞きながら静かな給食時間を過ごしました。



## ～小美玉市の給食について知ろう～

### どこでだれがつくっているの？



小美玉市では、小川・美野里地区の給食は小川にある「小美玉学校給食センター」、玉里地区の給食は玉里にある「玉里学校給食センター」で毎日作られています。

毎日の献立は、市の管理栄養士や栄養教諭が協力して作成し、それぞれの給食センターの調理員さんが調理していきます。それをトラックの運転手さんが配送し、各学校にいる配膳員さんが各クラスまで運んでいきます。

さらに食材を育てる人や食材を運ぶ人など、さまざまな人が関わって給食が目の前まで届いています。



### 地域の食材をたくさん使っています



小美玉市の給食には、地域の食材がたくさん使われています。ごはんには小美玉市産のコシヒカリ、飲むヨーグルトやヨーグルトは小美玉市産の生乳が使われ、小美玉市で加工されています。にらやたまご、チンゲンサイも1年中小美玉市産が入荷されます。季節によって入荷される小美玉市産のれんこん、にんじん、きゅうり、じゃがいもなども使われています。

また、小美玉市産の食材だけでなく、茨城県産の小麦粉を使ったパンやソフトめん、野菜や肉、魚もよく登場しています。

## 野菜の量や食塩の量に気をつけています



野菜でビタミンや食物繊維を摂り、健康な体を作りましょう。給食は1食で必要な野菜を食べられるように、野菜の量を計算し作られています。

また、食塩の摂りすぎは高血圧などの生活習慣病の原因になります。

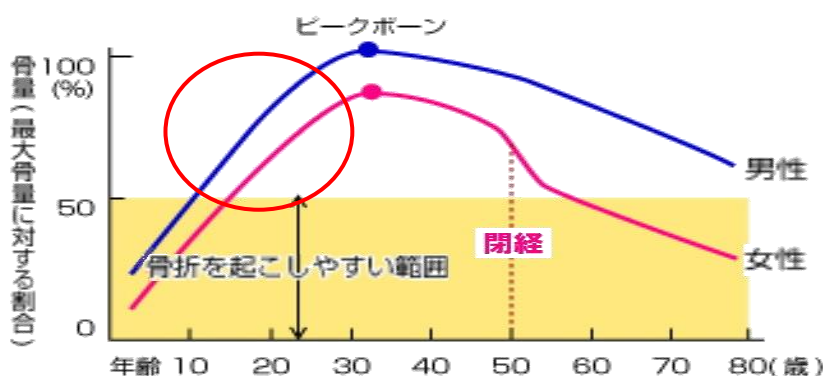
野菜の量を不足なくとること、食塩をとりすぎないことは、将来の生活習慣病のリスクを低下させ、健康な体作りをすることにつながります。好き嫌いなくなんでも食べることはもちろんですが、給食をお手本におうちでの食事のとり方を工夫しましょう。



## ～休み中も牛乳を飲もう～



加齢による骨量の生理的変化

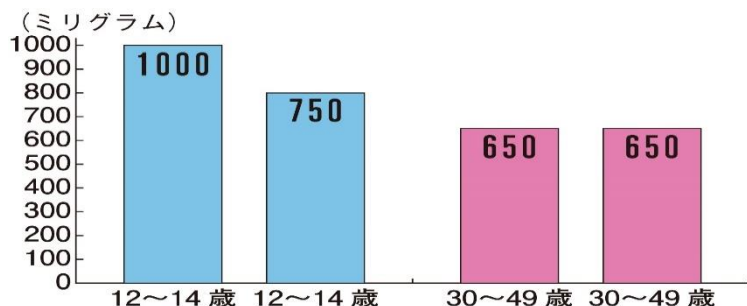


私たちの骨量はひとりひとり異なり、男女でもまた異なります。20才くらいまでに、どれだけ増やすかで、一生の骨量がほぼ決まります。特に女性は、50才前後に閉経を迎えると急激に減少するため、若いうちにしっかりと骨を作ることが大切です。

骨の丈夫さを示す骨量（カルシウム量）は、成長期にどんどん増え、18～20歳頃がピークになります。大人になってから骨量を増やすことは難しいので、成長期にしっかりと「カルシウム貯金」をしておくことが大切です。ところが！3月に学校が休校となり給食がなくなったことで、全国的に牛乳が余ってしまうという状況が続いています。学校が休みの日も、牛乳を飲む習慣を身に付けて、丈夫な体を作りましょう！！



## 成長期に必要なカルシウムをとろう！



1日に摂りたいカルシウムの量を見ると、成長期は、男女ともに成人よりもたくさんのカルシウムが必要なことがわかります。

- 栄養バランスのよい食事で、骨や歯の材料となるカルシウムなどをしっかりとる。
- 適度な運動をして骨に刺激を与え、成長を促す。
- 日光に当たり、骨の成長に必要なビタミンDをとる。
- 睡眠時間をしっかりととり、成長ホルモンの分泌を促す。

※牛乳・乳製品にアレルギーのある人は、大豆製品や小魚、海藻類などでカルシウムをとりましょう。